

## Japanisches Herbst – Menü

### Herbstlicher Gemüsesalat

Zutaten für vier Personen

- 10 Prinzessbohnen, ca. 30 g
- 1 Möhre, ca. 40-50g
- ½ Lotuswurzel, ca. 80g
- 20g bzw. 5 frische Shitakepilze
- 120 g Tofu (hart)
- 1 St. Kakifrukt / Sharonfrucht
- 30g Walnüsse (schon geschält)
- etwas Zucker und Salz



- Prinzessbohnen - Spitzen abschneiden und in 2-3 cm gleich lange Stücke schneiden
- Möhre - schälen in 2-3 cm lange Stifte schneiden
- Lotoswurzel - in dünne Scheiben schneiden
- Shitakepilze - Stiele beseitigen und in schmale Scheiben schneiden

Bohnen ca. 2 Minuten in kochendes Salzwasser geben. Die Möhren dazugeben und weitere 2 Minuten kochen lassen. Danach die Lotoswurzel hinein und zwei Minuten später die Pilze für die letzten 2 Minuten dazugeben. Die Brühe mit einem Sieb abfangen und das Gemüse separat abkühlen lassen.

Tofu in einem kleinen Kochtopf mit kaltem Wasser bedecken. ca. 3 - 5 Minuten kochen lassen und sofort danach durch ein Sieb abseien.

Kaki waschen. Den oberen Teil als Deckel quer abtrennen. eine Scheibe quer abteilen, schälen und in kleine Stifte schneiden. Den untere Teil aushöhlen. Er wird als Körbchen verwendet.

Walnüsse mörsern, oder mit einer Maschine mahlen. Mit der Gemüsebrühe zu einer Soße weiter verrühren. Den Tofu dazugeben, weiter verrühren und mit etwas Zucker abschmecken. Kaki, Gemüse und Soße vermischen und in das Kakikörbchen oder in einem Schüsselchen anrichten. Kakideckel schräg dazu dekorieren.